

تأثیر ورزش‌های پیاده روی و ایروبیک بر علائم جسمی، روانی و احساس درد سندرم پیش از قاعدگی

لیلی یکه فلاح^۱ *حمیده عظیمی^۲ طاهره صادقی^۳

چکیده

زمینه و هدف: سندروم پیش از قاعدگی، ممکن است اثرات ناتوان کننده‌ای بر عملکرد فرد در خانواده و اجتماع داشته باشد. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که ورزش به عنوان ضددرد غیراختصاصی در کنترل علائم پیش از قاعدگی مفید خواهد بود. این پژوهش با هدف مقایسه تأثیر ورزش‌های پیاده روی و ایروبیک بر علائم جسمی، روانی و احساس درد سندرم پیش از قاعدگی انجام شده است.

روش بررسی: در این پژوهش نیمه تجربی، ۷۰ دختر ۱۸ تا ۳۲ ساله که بیش از ۴۰٪ علائم پیش از قاعدگی را دارا بودند انتخاب و به صورت تصادفی ساده به سه گروه ایروبیک، پیاده روی، و کنترل تقسیم شدند. گروه پیاده روی به مدت سه ماه هر روز به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع کردند. گروه ایروبیک به مدت سه ماه هر روز به مدت ۳۰ دقیقه ۷ مدل تمرینات ایروبیکی آموزش داده شده را انجام دادند. داده‌ها به وسیله پرسشنامه استاندارد جک تیپس توسط همه گروه‌ها، در سه نوبت قبل، میان و پایان مداخله جمع آوری شد. محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS/win/V.16 نسخه ۱۶ و آزمون آنالیز واریانس یک طرفه در سطح معنی داری ۰/۰۵ انجام شد.

یافته‌ها: کاهش احساس درد در پایان ماه اول و ماه سوم معنی‌دار بود ($P=0/008$ ، $p=0/047$) در بعد علائم جسمانی در ماه اول تفاوت معنی‌دار مشاهده شد. ($P=0/001$) ولی در ماه سوم تفاوتی وجود نداشت. در بعد علائم روانی در هیچ کدام از دوره‌ها کاهش معنی‌دار نبود. در بررسی متغیرهای علائم جسمی-روانی و احساس درد در سه گروه، در سه بار اندازه‌گیری مکرر، فقط کاهش علائم جسمی در سه گروه معنی‌دار بود ($P=0/034$).

نتیجه‌گیری کلی: انجام سه ماه فعالیت ورزشی پیاده روی و ایروبیک در کاهش احساس درد بسیار موثر بوده و منجر به کاهش علائم جسمی و روانی ناشی سندرم قاعدگی می‌شود. دو ورزش پیاده روی و ایروبیک در بهبود علائم جسمی و روانی و احساس درد پیش از قاعدگی موثر می‌باشد و ورزش ایروبیک در طول زمان تأثیر بیشتری دارد. لذا مبادرت به انجام این دو ورزش جهت کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی توصیه می‌شود.

کلید واژه‌ها: علائم پیش از قاعدگی، ورزش، ایروبیک، پیاده روی

تاریخ دریافت: ۹۱/۱۲/۱۵

تاریخ پذیرش: ۹۲/۳/۱۱

^۱- دانشجوی دکترای پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

^۲- دانشجوی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران (*نویسنده مسئول) شماره تماس: ۰۹۱۹۱۸۴۲۸۶۷

Email: H.Azimi88@yahoo.com

^۳- دانشجوی دکترای پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران